

音楽教育による自尊感情の向上と性格傾向との関連

著者	澤田 悦子, 今井 必生
雑誌名	北翔大学短期大学部研究紀要
巻	55
ページ	61-67
発行年	2017
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00002499/

音楽教育による自尊感情の向上と性格傾向との関連

Influence of music education on improvements in self-esteem
and tendency of characteristics

澤 田 悦 子* 今 井 必 生**
Etsuko SAWADA Hissei IMAI

I 背 景

小学校の教育課程は、学校教育法施行規則に基づき、各教科、道徳、外国語活動、特別活動、総合的な学習の時間から編成され、9つの教科のひとつとして音楽が位置づけられている。音楽教育の役割は、音楽に特有の知識、技術や感性を涵養することと共に、音楽の領域を越えて人として生きて行く力を養うことである。音楽学習が直接関わるのは美的情操であるが、豊かな心と人間性を育成することがもとめられている。その中でも自尊感情は well-being に影響を与える重要な要素である（伊藤&小玉, 2005）。

音楽が自尊感情に関係することはいくつかの研究で示されている。衝動性の高い児童に対して集団音楽療法を行うと、攻撃性が低下し自尊心が高まることが示されている（Choi, Lee,& Lee, 2010）。また刑事施設での受刑者に対する音楽療法では不安や抑うつ気分が改善し、自尊心が高まることが示された（Chen, Hannibal, & Gold, 2016）。しかし、どのような性格傾向のある者に対して効果的に自尊感情を高めるのかは検証されていない。また、音楽療法ではなく、音楽教育が自尊心に影響を与えるのかも検討されていない。

今回我々は、音楽の楽器演奏の後に、それに関する絵本を作成し、再度音楽を演奏させるという音楽指導を通じて、性格傾向と自尊感情の変化の関連について検証した。

II 方 法

1. 対象

北翔大学短期大学部こども学科音楽コースおよび保育コースの1年生38名と音楽コース2年生23名の保育内容演習を履修している女子学生で、平均年齢19.1（2.4）歳の有志を対象に音楽教育が自尊感情に与える効果についての調査を行った。

2. 演奏と指導

童謡・唱歌（行事、季節、遊び）から学生が選曲を行い、1番のみ歌唱、続けてリピートし

* 北翔大学短期大学部こども学科

** 京都大学大学院医学研究科／社会健康医学系専攻健康増進・行動学分野

楽器のみで演奏する。演奏は1名ずつ行い、絵本作成前および後に実施した。教員がピアノ、または電子ピアノで伴奏した。

（１）選曲した音楽

こぎつね、おばけなんていないさ、かわいいかくれんぼ、ひなまつり、七夕、きらきら星、あわてんぼうのサンタクロース、しあわせなら手をたたこう、大きな栗の木下で、ジングルベル、赤鼻のトナカイ、犬のおまわりさん、線路は続くよどこまでも、ちょうちょ、山の音楽家、人間っていいな、こいのぼり、雪、かたつむり、1年生になったら、他。

（２）選択した楽器

カスタネット、鈴、タンブリン、フレームドラム、カバサ、マラカス、スレイベル、トライアングル、ウッドブロック、である（写真1）。



写真1 選択した楽器

3. 尺度と性格傾向

パーソナリティ尺度としてNEO-FFIを用いた。この尺度は人格の5つの主要な次元（神経症傾向、外向性、開放性、調和性、誠実性）を測定する各12項目、合計60項目から構成される尺度である。日本語版NEO-FFIは十分な信頼性と妥当性が示されている（Jyunko, Katsharu, Yasuyuki, & Midori, 2011）。音楽指導を行う前および後に評価した。

（１）NEO-FFIの5つの性格傾向

①神経症傾向：Neuroticism (N)

適応と不適応、または情緒的安定と神経症傾向とを対比している。通常、恐怖や悲しみ、怒り、困惑のようなネガティブな経験をする傾向は、神経症の傾向の核であるが、この次元はそれよりも心理的ディストレスに対する敏感さを多く含んでいる。感情が分裂して適応を妨げるために、N得点が高い場合は、男女を問わず、非現実的な思考を行いがちになり、自分の怒りをなかなかコントロールできず、他人よりストレスへの対処が下手である。

伝統的にN得点が高い人は、概して神経症と診断されることが多いが、NEOは健康な人格の次元を測定している。N得点が高い人は精神的に安定している。普段は落ち着いていて、リラックスしており、ストレスの多い状況にもあわてず対処できる。

②外向性：Extraversion (E)

人が好きなこと、大きな集団や集会が好きなことに加えて、外交的な人は断行的、活動的、おしゃべりである。興奮することや刺激的なことが好きであり、気質として快活な傾向がある。上昇志向で、エネルギッシュで、楽観的である。アメリカ社会のセールスマンは、典型的な外向性があり、E次元は進取的な職業への興味と強い相関がある（Costa, McCrae & Holland, 1984）。内向性は外向性の対極にあるというよりむしろ、外向性の欠如したものとして見るべきであり、内向性は友好的ではないというより控えめ、従順というより依存心が高く、鈍いという

よりペースが変わらないことである。「幸せ－不幸せ (happy－unhappy)」「友好的－敵対的 (friendly－hostile)」「外交的－恥ずかしがり屋 (outgoing－shy)」のような対立的な構成概念を打ち破ることは、人格について重要かつ新たな洞察を加えることである。特に内向性は、E次元のどちらの対とも関係せず、その代わり、開放性の得点の高い人の特徴を示している。

③開放性：Openness (O)

開放性の高い人は内的、外的世界の両方に対して好奇心を持っており、彼らの生活は経験の面で豊かであり、より鋭くポジティブな情動やネガティブな情動を経験する。

5因子モデルでは、この次元を「知性」として捉えており、開放性の得点は、教育と知能のどちらとも中程度の関連がある。特に創造性に寄与する拡散的思考のような知能の側面と関係がある (McCrae, 1987)。男女を問わず開放性得点が低い人は、行動において保守的であり、外見も控えめである。新奇なものより馴染んだ物を好み、情動的反応はややだんまり気味である。開放性や非開放性は心理的防衛反応に影響しているかもしれないが、非開放性そのものが一般的に認められている防衛反応であるという証拠はない。O得点の低い人は、単純に興味の範囲が低いのかかもしれない。

開放性の高い人は、非伝統的であり、権威に疑問を投げかけ、新しい論理や社会、政治的思考に対して好意的である。開放性または非開放性の価値は、その社会的状況の要請によって決まるものであり、開放的な人もそうでない人も社会にとって有益な機能を果たしている。

④調和性：Agreeableness (A)

外向性のように、調和性も個人の内面的傾向の次元である。調和性の高い人は、基本的に利他的である。他者に同情し、他者の援助に熱心で、他の人は同じように自分のことを助けてくれると信じている。一方、調和性に欠ける人や敵対的な人は、自己中心的であり、他人の意図を疑い、協力的というより、競争的である。

調和的な人は、社会的にも好ましく、心理学的にも健康的であると思われる。敵対的な人よりも調和的な人の方が人気がある。自分の信念を貫くためには戦うこともいとわないというのは、しばしば利点であって、裁判や紛争の場においては、調和性の高さは長所にならない。また、懐疑的である事や批判的であることは、科学の分野において的確な分析をするのに貢献している。

この次元の得点が極端に高いことも極端に低いことも、社会的には良いとはいえず、心理的健康度からみても好ましくない。Horney (1945) は、神経症の2つの傾向について、人々に反発して離れていく人と人々に近づいていく人があると言っており、これは調和性と敵対性を表しているといえる。A次元での低得点は、ナルシズム、反社会、妄想人格障害と関連があり、A次元での高得点は、依存人格障害と関連している (Costa & McCrae, 1990)。

⑤誠実性：Conscientiousness (C)

精神力動論を始め人格理論の多くが、衝動のコントロールに関するものである。発達過程でほとんどの人は欲求をコントロールすることを学ぶ。自己の欲求や衝動を抑えることができ

ない人は、通常、成人になって、神経症的傾向が高くなると言われている。

しかし、自己統制は、計画し、組織し、実行するといった自主的な過程とも関係があり、個人におけるこの傾向の差が誠実性の基礎となっている。

誠実性の高い人は、目的を持ち、意志が強く、断固としている。これらの特性なくしては、偉大な音楽家やスポーツ選手になることはできないだろう。Digman & Takemoto-Chock (1981) は、誠実性を「達成への意志」と呼んでいる。C得点の高さは、ポジティブな面では、学業や職業の達成と関係し、ネガティブな面では、気難しさ、極端な潔癖さやワーカホリックにつながる。C得点の高い人は、きちんとしていて、時間をよく守り、信頼されている。C得点の低い人は、決してモラルに欠けているわけではないが、目標に向かってがんばるひたむきさが足りない。

(2) 自尊尺度

Rosenberg 自尊感情尺度日本語版を用いた (山本, 松井, & 山成, 1982)。この尺度は10項目からなり、それぞれ“強くそう思わない”“そう思わない”“そう思う”“強くそう思う”の四段階で評価する。40点満点で点数が高いほど自尊感情が高いと判断する。今回は、音楽指導の前および後に評価した。

(3) 絵本作成

絵本は、昔話やこども達に伝えたい日常のさまざまな出来事を言葉と絵で表現されている。



写真2 絵本表紙



写真3 音楽からイメージした絵本



写真4 音楽からイメージした絵本



写真5 音楽からイメージした絵本

本研究では童謡および唱歌を歌唱，器楽演奏した後に絵本を作成した。絵本の内容は，選曲した童謡や唱歌の音楽からイメージした言葉と絵で創作，表現している（写真 2， 3， 4， 5）。

4. 解 析

指導後の自尊感情得点から指導前の自尊感情得点の差を計算し，自尊感情得点の変化を算出した。その後，NEO-FFI の 5 つの性格傾向得点との相関を計算し，ピアソンの相関係数を算出した。有意水準は 0.05 とした。

5. 倫理的配慮

本研究は，北翔大学倫理委員会による倫理面の承認を受けている（承認番号 HOKUSHO-UNIV：2013-015）。全ての参加者に研究の説明を行い，書面による同意を得ている。

Ⅲ 結 果

61 名が本調査に参加した。参加者の平均（標準偏差）年齢は，19.1（2.4）歳で，すべて女性だった。自尊感情得点は指導前で平均（標準偏差）27.9（5.1）点，指導後で 28.4（5.6）点で指導前後での有意差はなかった。

NEO-FFI は神経症傾向が 31.8（7.9）点，外向性が 27.4（6.6）点，開放性が 28.4（5.4）点，調和性が 30.6（6.1）点，誠実性が 26.7（6.4）点であった。

自尊感情得点の指導前後の変化と NEO-FFI の各性格傾向の得点との相関係数を計算すると，神経症傾向と有意な相関を認めた（ $r=.27$ ， $p=.038$ ）。その他の性格傾向とは有意な相関は認めなかった。相関係数および優位確率はそれぞれ，外向性： $r=-.23$ ， $p=.079$ ，開放性： $r=.19$ ， $p=.18$ ，調和性： $r=-.17$ ， $p=.18$ ，誠実性： $r=-.14$ ， $p=.30$ であった。

Ⅳ 考 察

今回の研究で，指導前に神経症傾向が高いほど，指導による自尊感情の改善が認められることが明らかとなった。

先行研究には，集団音楽療法が児童の衝動性を低下させ，自尊感情を改善したという報告があり，その機序の一つとして音楽療法によるリラクゼーション効果を指摘している（Choi et al., 2010）。実際に，音楽療法によりリラクゼーションが高まり，気分や思考の改善が認められるという研究もされている（Thaut, 1989）。また，健常人と比べて，緊張性頭痛をもった患者は神経症傾向，不安，抑うつが強いということも言われている（Cao, Zhang, Wang, Wang, & Wang, 2002）。以上より，神経症傾向が強い方が，音楽の良い影響を受けやすく，従って自尊感情も神経症傾向が強い者がより改善したとも考えられる。

これまでの研究は音楽療法による自尊感情の変化を見ていたが，今回は音楽指導による自尊感情の変化を観察した。今回の研究結果から，音楽指導においても，性格傾向を見ることで性

格傾向に応じた指導を模索できる可能性が示唆された。

しかし一方で、自尊感情の変化は指導前後で有意とは言えなかった。これは、サンプルサイズが小さいことが起因していることや、今回の介入が自尊感情にはあまり効果的ではなかったとも考えられる。今回は準備的な研究であり、結論を出すには、サンプルサイズを計算したより大きな研究が必要である。また、今回は自尊感情に焦点を当てたが、自己効力感や思考様式などに焦点を当てた研究も行い、音楽指導によって被指導者の内面にどのような変化が起こるのかも検討していく必要がある。

本研究の限界としては、前述したサンプルサイズの小ささとともに、外的妥当性の検討が必要な点である。今回の対象は性別・年代が狭かった。男性や高齢、若年の対象者でも同じことが言えるのか検討が必要であろう。また、音楽指導の楽器の種類や選曲による比較も重要である。今回の指導は演奏の後、絵本を描きイメージを膨らませ、再度演奏を行うというやや特殊な指導を行った。一般的な音楽指導で、このような評価を行った場合にどうなるかも検討する必要があるだろう。

V 結 論

音楽教育の歌唱、器楽演奏の表現は、神経症傾向の強い者により自尊感情の改善をもたらす可能性がある。今後はどのような音楽教育がどのような性格傾向の者に、より効果的か、さらに大きなサンプルサイズの研究を行う必要がある。

参考文献

- 初等科音楽教育研究編：最新初等科音楽教育法改訂版，音楽之友社，2012年
- 日本版 NEO-FFI 使用マニュアル改訂増補版，下仲順子，中里克治，権藤恭之，高山緑，東京心理株式会社 Paul T. Costa, Jr., Ph. D. and Robert R. McCrae, Ph. D Psychological Assessment Resources, Inc. 16204 N. Florida Avenue • Lutz, Florida 33549
- Cao, M., Zhang, S., Wang, K., Wang, Y., & Wang, W. (2002). Personality traits in migraine and tension-type headaches: a five-factor model study. *Psychopathology*, 35 (4), 254-258. Journal Article, Research Support, Non-U.S. Gov't. <http://doi.org/63829>
- Chen, X.-J., Hannibal, N., & Gold, C. (2016). Randomized Trial of Group Music Therapy With Chinese Prisoners: Impact on Anxiety, Depression, and Self-Esteem. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60 (9), 1064-1081. Journal Article. <http://doi.org/10.1177/0306624X15572795>
- Choi, A. -N., Lee, M. S., & Lee, J. -S. (2010). Group Music Intervention Reduces Aggression and Improves Self-esteem in Children with Highly Aggressive Behavior: A Pilot Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 7 (2), 213-217. JOUR. <http://doi.org/10.1093/ecam/nem182>

- Jyunko, S., Katsharu, N., Yasuyuki, G., & Midori, T. (2011). *NEO-PI-R, NEO-FFI Manual for the Japanese Version Revised and enlarged edition*. Tokyo: Tokyo Shinri, Inc.
- Thaut, M. H. (1989). The Influence of Music Therapy Interventions on Self-Rated Changes in Relaxation, Affect, and Thought in Psychiatric Prisoner-Patients. *Journal of Music Therapy*, 26 (3), 155-166. JOUR. <http://doi.org/10.1093/jmt/26.3.155>
- 伊藤正哉, & 小玉正博. (2005). 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. *教育心理学研究*, 53 (1), 74-85. Retrieved from <http://ci.nii.ac.jp/naid/110001889165/>
- 山本真理子, 松井豊, & 山成由紀子. (1982). 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, 30 (1), 64-68. Retrieved from <http://ci.nii.ac.jp/naid/110001892417/>